



My history

～自分史のワーク～



名前: _____

日付: _____



最初のワーク

Let's try work! 顕在意識でジャッジせずに思い浮かんだことを
(潜在意識から出てきたこと)を書くために時間を計りましょう。

1) 今週あったいいこと、新しい発見を3つ書いてみて下さい。

1分半で書いてみて下さい。

2) あなたのお仕事は何ですか？ わかりやすくお願いします。

1分半で書いてみて下さい。

3) あなたがこのセミナーに参加したきっかけはなんですか？

1分半で書いてみて下さい。

4) あなたはこのセミナーに参加することでどうなりたいですか？

1分半で書いてみて下さい。



最初のワークのワークをしてみてください

感じたこと、気づいたことがあれば、是非書き留めておきましょう。

【MEMO】



自分史のワーク

自分史年表を作ってみましょう！

- ① 今までを振り返り、自分年表を作ってみましょう。
年齢の設定や間隔、色は自由に選んでください。

特に思い出深い経験が多い年代は、細かく色分けしてみましょう。
自分がどの年代にどんな色をイメージとして選ぶのか、自分に問いかけながら作ってみましょう。

- ② 自分の年表を見て気づいたことを書いてみましょう。

2分で書いてみてください。



色 年代: _____ ポジジョン: _____	エピソードや経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと(経験)で学んだこと ／～の転機になった
年代: _____ ポジジョン: _____ 幸福度 (ゲージ) 低い _____ 高い			転機
年代: _____ ポジジョン: _____ 幸福度 (ゲージ) 低い _____ 高い			転機
年代: _____ ポジジョン: _____ 幸福度 (ゲージ) 低い _____ 高い			転機



色 年代: _____ ポジジョン: _____	エピソードや経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと(経験)で学んだこと ／～の転機になった
年代: _____ ポジジョン: _____ 低い 幸福度 (ゲージ) 高い			転機
年代: _____ ポジジョン: _____ 低い 幸福度 (ゲージ) 高い			転機
年代: _____ ポジジョン: _____ 低い 幸福度 (ゲージ) 高い			転機

7-6 印象的なエピソードを書き出してみよう

日付: _____



色	年代: ポジジョン:	エピソードや 経験したこと	その時思ったこと 感じていたこと	そのこと (経験) で学んだこと ／～の転機になった
年代: ポジジョン: 低い 幸福度 (ゲージ) 高い				転機
年代: ポジジョン: 低い 幸福度 (ゲージ) 高い				転機
年代: ポジジョン: 低い 幸福度 (ゲージ) 高い				転機



自分史のワークをしてみて

感じたこと、気づいたことがあれば、是非書き留めておきましょう。

【MEMO】